



## 为人处世 “退”的智慧不可或缺

### 1 退出无效的社交

生活当中不是所有的圈子,都适合自己。

当你不知道该如何选择好的圈子时,至少,让自己知道该退出哪些圈子。因为无效的社交,不只是对时间的浪费,更是对身体和精神的消耗。

老舍先生喜欢喝酒,他觉得人只有喝了酒,气氛到位,说话才会更加豪爽真诚,也没有平常那般腼腆。因此,他结交了不少“志同道合”的酒友,大家一起谈天说地。

时间长了,老舍先生开始觉得身体不适,常感昏沉,他知道这是酒精的刺激,使头脑变得麻木迟钝。每每准备戒酒,但都难抵酒友的盛情相邀,直至老舍先生得了肠胃病,医生严厉嘱咐他必须戒酒,这才不再参与应酬。

戒酒之初,老舍觉得生活枯燥乏味,可随着身体好转,他发现自己的思绪更加清楚,也更能专心写作。

稍纵即逝的快感,不必留恋;逢场作戏的圈子,也无需强融。

醉心于无意义的社交,消耗的是时间精力,拉低的是眼界格局。每天忙于推杯换盏,忙于杯觥交错,迷失了本心,也丢掉了成长。

拒绝不必要的热闹,才能预留出足够的时间和空间让自己进步。

### 2 退出贪婪的物欲

《道德经》中有言:“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽。”人在世上总要对各种欲望和诱惑。若是过于追求物质的刺激和享受,必然会导致心灵的迷失与沉沦。

对于欲望,不仅要学会分辨,更要做出取舍。

东晋时期,陶渊明原本在朝为官,后来明确了心中志向,选择归隐山林。

归隐后,守着十余亩田地,八九间茅草屋。春种秋收,日出而作,日落而息。常常趁着农闲之时,在山林溪边的茅屋旁,耕耘栽培各种花草树木。偶尔,也会在闲暇之时,垂钓山溪。

《菜根谭》有言:“处世不退一步处,如飞蛾投烛,羝羊触藩,如何安乐?”

人生在世,前进不易,退出更难。前进需要魄力,但退出更需智慧。给生活留一个出口,及时从负累中退出,轻装前行,才能行稳致远。

即便生活清贫,却也怡然自得,过着桃花源般与世无争的生活。

“很多人说生活没那么简单,可是生活本就是一餐一饭,一生专心做好一件事。”由此可见,生活本就不复杂。

广厦万间,卧眠不过七尺;良田千顷,日食不过三餐。与其终日缠绕于繁杂的物质追求、俗事上苦不堪言,不如删繁就简,去伪存真,过从容、自在、真实的生活。

如此,才能越来越懂得如何控制好情绪,掌控好生活的节奏。

### 3 退出多余的杂念

每个人其实都有这样的经历,当自己的心思很多,杂念很乱的时候,根本就不可能做好工作,甚至带给身边人干扰和坏影响。

曾看过一个短片。

一个周六的早上,独居男子起床后瘫坐在椅子上,一边剥香蕉,一边思考着今天要完成的事情:洗碗、洗衣服、支付账单、清洁浴室、丢垃圾、给家人打电话,晚上再找点能消磨时间的娱乐……

他不停地脑海里排列每一件事情的先后顺序,又一次次推翻,企图找到最高效、最省时的办法。不知不觉一天过去了,男子还是坐在椅子上,一件事也没做,却身心疲惫。

“空谈,水之泡沫;行动,金之点滴。”最怕凡事想得太多,却不付诸行动。

生活里大部分的痛苦,源于纠结。想行动时怕困难,最终阻碍了前行的脚步;欲要摆烂又不甘心,最终降低了对幸福的感知。

长期陷于纠结的深渊,能量就在不知不觉中消耗殆尽。

与其在闷闷不乐里让事情毫无进展,不如整理好自己,规整好情绪,学会自洽。懂得稳住自己的心态,清理掉杂念,生活才会过得更加轻松、踏实、从容。

少思多行,大胆去做,自然能从负累中退出,行稳致远。

来源:人民网

## 《君幸食》 探讨如何欣赏中国菜

“中国菜到底是什么?”“我们应该如何吃中国菜?如何欣赏中国菜?”英国作家扶霞·邓洛普,将对这些问题的回答视作自己的“人生使命”,在长达30年的中国美食探险之旅后,给出了她的答卷。

扶霞新书《君幸食》近日出版,每一章都考察一道经典菜肴,从麻婆豆腐到东坡肉,从虾籽柚皮到刀削面,扶霞从特定食材或烹饪方式出发,以敏锐的观察者、热情的“局外人”身份追溯中国美食的历史变迁、地区差异及发展历程。

不同于扶霞前两部“译文纪实”系列作品《鱼翅与花椒》和《寻味东西》,这本《君幸食》在沿袭其风趣轻松的写作风格之外,还包含大量学术研究与人文思考。正如陈晓脚为本书所写的推荐语中提到的,“给中国传统烹饪智慧找到全球性参照和现代性诠释,眼界开阔、考据精深”。

“君幸食”一词来源于长沙马王堆一号汉墓出土的狸龟纹漆盘,食盘内云纹间隙处朱书“君幸食”,即劝君进食、“吃好喝好”的意思。

《君幸食》第一章(“开宴序”)以扶霞儿时最熟悉、英国的中餐外卖店必备菜肴“糖醋肉球”开篇,讲述自己同中餐由来已久的缘分及西方人对中餐根深蒂固的偏见。最后一章又以在美国盛极一时的杂碎收尾,强调中国菜在全世界最受欢迎同时又最不被了解的矛盾处境,呼吁人们关注“连接过去与未来”的中国风味,赞美“中餐的工艺、理念、乐趣、智慧巧思和对养生的关注,都值得被奉为全球文化和文明的瑰宝”。

中间的二十八章分为“灶火”“天地”“庖厨”和“餐桌”四大部分,二十八道菜着依次登场,恰似“一场贯穿古今的中餐盛宴”。

“灶火”篇章关注中餐的起源,探究烹饪哲学的根本。扶霞从“蜜汁叉烧”说起,介绍早在上古时期,中国人便认为烹饪是文明与野蛮的分野,善于用火对生食进行加工;通过“白米饭”强调谷物对中国人的重要性,引用《齐民要术》等典籍讲述农耕文明的发展;从杭州特色美食“宋嫂鱼羹”的“羹”引申至古代祭祀文化及治国之道,表明“和谐”是中餐的核心。

扶霞在“庖厨”中大谈中餐精湛绝伦的烹饪技艺,“锅塌豆腐”一篇附上“蒸、烩、炒、焗、熘、炆”等数十种中餐烹饪术语的中英文对照及简要解释。

而“餐桌”这一部分,仿佛是扶霞邀请人们围坐一席,畅聊食物及其背后蕴含的丰富思想。

“干煸‘鳝鱼’”里详尽描述了中国特色仿荤菜肴及东方素食主义传统;“辣子鸡”一篇将中国各大菜系的不同特点娓娓道来,驳斥西方对于中餐“盲人摸象”般的狭隘理解,更不无讽刺地回忆自己第一本川菜食谱在伦敦迟迟找不到出版商愿意出版,理由是“主题太窄”;“罗宋汤”介绍“洋为中用”的中餐,阐述人类在饮食文化方面善于借鉴与改良,挪用的历史相当久远,所谓“纯粹”其实并不多见;“慈母菜”中多处引用《礼记》,凸显中国人赋予食物的多重含义,尤其强调其背后维系的爱、情谊、回忆、憧憬等人类情感。

沈杰群

